

# کرونا ویروس

پرسش‌های مهم پیرامون بیماری کرونا و پاسخ‌های  
سازمان بهداشت جهانی

ترجمه و تنظیم: مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی – دانشگاه علوم پزشکی قزوین

# تذکر مهم

مطالب مندرج در این مجموعه مطابق با آخرین به روزرسانی سازمان بهداشت جهانی (WHO) در تاریخ ۱۴ آگوست سال ۲۰۲۰ مطابق با ۲۴ مرداد ماه ۱۳۹۹ می باشد.

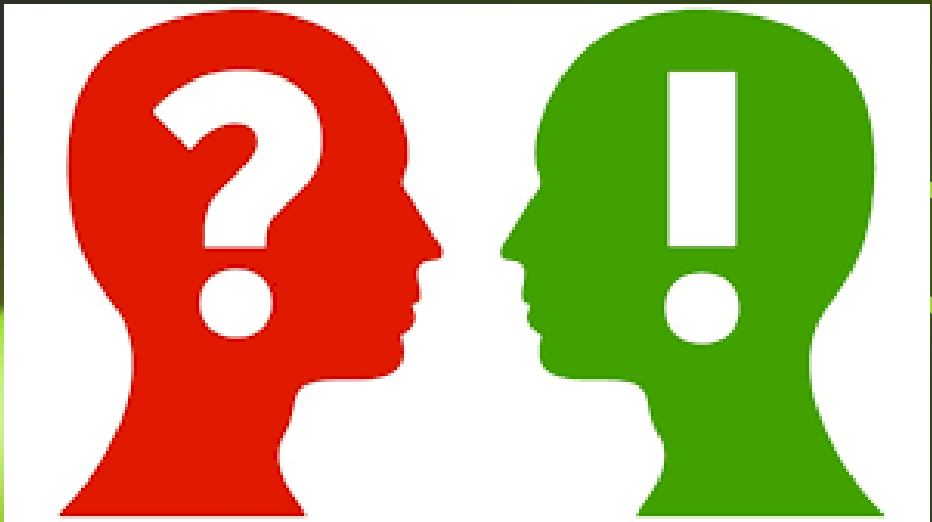
بدیهی است:

- ۱- این مطالب ممکن است در نتیجه ی دستاوردهای علمی جدیدتر و افزایش آگاهی نسبت به ویروس کرونا، در آینده تغییر کند؛
- ۲- رعایت شیوه نامه های بهداشتی مرتبط با بیماری کرونا در هر کشور، بر هر منبع اطلاعاتی دیگر ارجح می باشد.

ترجمه و تنظیم: مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی – دانشگاه علوم پزشکی قزوین  
به نشانی اینترنتی: <http://hpsr.qums.ac.ir/>

# ۱۵ پرسش پیرامون بیماری کرونا که سازمان بهداشت جهانی به آن‌ها پاسخ داده‌است:

- ۱- آیا ممکن است از خوردن غذاهای تازه مانند میوه و سبزیجات به COVID-19 مبتلا شوم؟
- ۲- چگونه باید میوه‌ها و سبزیجات را در زمان COVID-19 شست؟
- ۳- آیا ویروس COVID-19، روی سطح بسته‌بندی مواد غذایی زندگی می‌کند؟
- ۴- آیا ویروس COVID-19 از طریق مصرف غذاهای پخته‌شده، از جمله محصولات حیوانی قابل انتقال است؟
- ۵- آیا مراجعه به فروشگاه‌ها یا سایر بازارهای مواد غذایی خطرناک است؟
- ۶- آیا سفارش و دریافت مواد غذایی درب منزل (دلیوری-Delivery) خطرناک است؟



# ۱۵ پرسش پیرامون بیماری کرونا که سازمان بهداشت جهانی به آن پاسخ داده است:

- ۷- بهترین مواد ضد عفونی کننده خانگی برای سطوح چیست؟
- ۸- برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه غذاهایی باید مصرف شود؟
- ۹- آیا مکمل های ریز مغذی (ویتامین و مواد معدنی) می توانند از ابتلا به COVID-19 در افراد سالم جلوگیری کنند یا افراد مبتلا را درمان کنند؟
- ۱۰- آیا در صورت عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دلیل قرنطینه، مکمل ویتامین D مورد نیاز است؟
- ۱۱- آیا چای های گیاهی یا مکمل های گیاهی وجود دارد که به جلوگیری یا معالجه COVID-19 کمک کند؟
- ۱۲- آیا پروبیوتیک ها می توانند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کنند؟
- ۱۳- آیا خوردن زنجبیل می تواند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کند؟
- ۱۴- آیا خوردن سیر می تواند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کند؟
- ۱۵- آیا افزودن فلفل به سوپ یا سایر وعده های غذایی می تواند به پیشگیری یا درمان COVID-19 کمک کند؟



آیا ممکن است از خوردن غذاهای تازه مانند میوه و سبزیجات به COVID-19 مبتلا شوم؟



در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه ممکن است افراد، COVID-19 را از مواد غذایی، از جمله میوه و سبزیجات بگیرند، وجود ندارد. میوه و سبزیجات تازه، بخشی از یک رژیم غذایی سالم هستند و عموم مردم باید به مصرف آن تشویق شوند.

## چگونه باید میوه‌ها و سبزیجات را در زمان COVID-19 شست؟

- میوه و سبزیجات را به همان روشی که در هر شرایط دیگری می‌شستید، تمیز کنید. قبل از پاک کردن آن‌ها، دستان خود را با آب و صابون شسته و سپس میوه‌ها و سبزیجات را کاملاً با آب تمیز شستشو دهید، مخصوصاً اگر قرار است آن‌ها را خام مصرف کنید.



## آیا ویروس COVID-19 روی سطح بسته‌بندی مواد غذایی زندگی می‌کند؟



کورونا ویروس‌ها برای تکثیر و زنده ماندن نیاز به یک حیوان زنده یا یک میزبان انسانی دارند و نمی‌توانند روی سطح بسته‌های غذایی تکثیر شوند. ضدعفونی کردن بسته‌بندی مواد غذایی ضروری نیست، اما دست‌ها پس از دست زدن به بسته‌های مواد غذایی و قبل از غذا خوردن باید به درستی شسته شوند.

## آیا ویروس COVID-19 از طریق مصرف غذاهای پخته شده، از جمله محصولات حیوانی قابل انتقال است؟

در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه افراد ممکن است از طریق مصرف مواد غذایی به COVID-19 مبتلا شوند، وجود ندارد. ویروس COVID-19 در دماهای مشابه با سایر ویروس‌ها و باکتری‌های شناخته شده موجود در مواد غذایی، کشته می‌شود. مواد غذایی مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ همیشه باید حداقل در ۷۰ درجه سانتیگراد کاملاً پخته شوند. قبل از پخت و پز، محصولات خام حیوانی را باید با احتیاط آماده کرد تا از انتقال آلودگی به غذاهای پخته شده جلوگیری شود.





## آیا مراجعه به فروشگاه‌ها یا سایر بازارهای مواد غذایی خطرناک است؟

خیر؛ با رعایت اقدامات پیشگیری زیر، خرید از فروشگاه‌های مواد غذایی و بازار به راحتی امکان‌پذیر است:

- قبل از ورود به فروشگاه، دستان خود را با ضدعفونی‌کننده تمیز کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با آرنج یا دستمال بپوشانید.
- فاصله حداقل یک متری را از دیگران حفظ و از ماسک استفاده کنید (بسیاری از فروشگاه‌ها اکنون استفاده از ماسک را اجباری کرده‌اند).

مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی – دانشگاه علوم پزشکی قزوین

## آیا مراجعه به فروشگاه‌ها یا سایر بازارهای مواد غذایی خطرناک است؟

• هنگامی که به خانه برمی‌گردید، دست‌های خود را به طور کامل بشوید. همچنین پس از دست زدن و جابجا کردن محصولات خریداری شده خود این کار را تکرار کنید.

در حال حاضر گزارشی از COVID-19 که تایید شده باشد از طریق بسته‌بندی مواد غذایی یا مصرف مواد غذایی منتقل شده، وجود ندارد.



آیا سفارش و دریافت مواد غذایی درب منزل (دلیوری-Delivery) خطرناک است؟

خیر؛ اگر تحویل‌دهنده، اقدامات بهداشتی شخصی و غذایی را رعایت کند، بی‌خطر است. پس از دریافت مواد غذایی دست‌ها باید به درستی شسته شوند.



## بهترین مواد ضد عفونی کننده خانگی برای سطوح چیست؟



محصولات نظافت و ضد عفونی کننده معمول خانگی، ویروس را از سطوح خانگی به طور مؤثر از بین می برد. برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح در خانوارهایی که افراد مشکوک یا مبتلا به COVID19 دارند، باید از ضد عفونی کننده های ضد ویروس مخصوص سطوح، مانند هیپوکلریت سدیم (NaClO) ۰.۵٪ و محصولات بر پایه اتانول (حداقل ۷۰٪) استفاده شود.

## برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه غذاهایی باید مصرف شود؟



سیستم ایمنی بدن نیاز به تقویت با بسیاری از مواد مغذی دارد. مصرف غذاهای متنوع، برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل توصیه می‌شود، از جمله غلات سبوس دار، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، مغزها و غذاهایی با منبع حیوانی. هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که مانع ابتلا به COVID-19 شود.

## آیا مکمل‌های ریز مغذی (ویتامین و مواد معدنی) می‌توانند از ابتلا به COVID19 در افراد سالم جلوگیری کنند یا افراد مبتلا را درمان کنند؟

خیر؛ در حال حاضر هیچ توصیه‌ای در مورد مصرف مکمل‌های مغذی برای جلوگیری از ابتلا به COVID19 در افراد سالم یا برای درمان COVID-19 وجود ندارد. مصرف ریزمغذی‌ها برای داشتن یک سیستم ایمنی کارا بسیار مهم است و نقش اساسی در ارتقاء سلامت و تغذیه دارند. تا جای ممکن، مصرف ریزمغذی‌ها باید از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع شامل میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای با منبع حیوانی حاصل شود.





# آیا در صورت عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دلیل قرنطینه، مکمل ویتامین D مورد نیاز است؟

ویتامین D می‌تواند از سه راه تامین شود: ۱- با قرار گرفتن در معرض نور خورشید. ۲- از طریق رژیم غذایی حاوی منابع طبیعی همچون ماهی‌های چرب (مانند سالمون، تن و مکزل)، روغن کبد ماهی، جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ. ۳- غذاهای غنی شده با این ویتامین یا مکمل‌های حاوی ویتامین D.

در شرایطی که سطح ویتامین D افراد پایین باشد یا جایی که غذاهای حاوی این ویتامین (از جمله غذاهای غنی شده با ویتامین D) مصرف نشود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید محدود باشد، یک مکمل ویتامین D در دوزهای دریافتی توصیه شده بین ۶۰۰ IU - ۲۰۰۰ بسته به سن یا طبق دستور پزشک می‌تواند در نظر گرفته شود.

# آیا چای‌های گیاهی یا مکمل‌های گیاهی وجود دارد که به جلوگیری یا معالجه COVID-19 کمک کند؟



خیر؛ در حال حاضر هیچ مدرکی در حمایت از  
استفاده از چای‌ها یا مکمل‌های گیاهی برای  
پیشگیری و یا درمان COVID-19 در دست  
نیست.

## آیا پروبیوتیک‌ها می‌توانند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کنند؟

**خیر؛** پروبیوتیک‌ها، میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که به غذاها اضافه و یا به عنوان مکمل رژیم غذایی به دلیل فواید آن‌ها برای سلامتی استفاده می‌شوند. با این وجود در حال حاضر هیچ مدرکی در حمایت از استفاده از پروبیوتیک‌ها برای جلوگیری یا درمان COVID-19 وجود ندارد.



## آیا خوردن زنجبیل می تواند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کند؟

خیر؛ هیچ مدرکی مبنی بر اینکه خوردن زنجبیل، افراد را از ابتلا به COVID-19 محافظت کند، وجود ندارد. با این حال زنجبیل گیاهی است که ممکن است برخی از خواص ضد میکروبی و ضد التهابی را در خود داشته باشد.



# آیا خوردن سیر می تواند به جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کند؟

هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خوردن سیر افراد را از ابتلا به COVID-19 محافظت می کند. با این حال سیر گیاهی است که ممکن است خاصیت ضد میکروبی داشته باشد.



# آیا افزودن فلفل به سوپ یا سایر وعده‌های غذایی می‌تواند به جلوگیری یا درمان COVID-19 کمک کند؟



**خیر؛** هیچ مدرکی مبنی بر تاثیر اضافه کردن فلفل‌های تند به غذا بر جلوگیری یا درمان COVID19 وجود ندارد.



مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی – دانشگاه علوم پزشکی قزوین



# با سپاس از توجه شما

مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی – دانشگاه علوم پزشکی قزوین  
به نشانی اینترنتی: <http://hpsr.qums.ac.ir/>

منبع:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition>